VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

40



Овощи и грибы обладают приятным вкусом и ароматом. Блюда из овощей питательны и поэтому их употребляют во время постов, при лечебном голодании и для похудания. Надо стараться, чтобы не было дня без овощей и чтобы в каждой тарелке были витамины, будь то закуска или десерт, первое или второе блюдо.





ISBN 978-5-373-00492-3



фаршированные ОВОЩИ И ГРИБЫ



ОЛМА
МЕДИА ГРУПП



фаршированные ОВОЩИ И ГРИБЫ



МОСКВА
ОЛМА Медиа Групп
2009

УДК 641
ББК 36.997
Ф25

Ф 25 **Фаршированные** овощи и грибы.— М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 32 с.: ил.– (Раз, два – и готово).

ISBN 978-5-373-00492-3

В книге собраны несложные рецепты приготовления фаршированных овощей и грибов, которые приятно видеть на каждом столе. Фаршированные овощи хороши и тем, что их можно приготовить впрок. Овощи и грибы, приготовленные по нашим рецептам, приятно удивят своим необычным вкусом.
Для широкого круга читателей.

УДК 641
ББК 36.997

ISBN 978-5-373-00492-3

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», издание, оригинал-макет, 2006



Овощи и фрукты на вашем столе

Овощи и фрукты должны занимать одно из первых мест в пище человека, в особенности среднего и пожилого возраста. Они почти не содержат жиров, богаты минеральными солями, витаминами, углеводами, они являются единственными носителями витамина С. К тому же они обладают приятным вкусом и ароматом. Растительная пища благотворно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы. Блюда из овощей питательны и поэтому их употребляют во время постов, при лечебном голодании и для похудания. Наряду с овощами и фруктами ценной растительной пищей являются и грибы.

Надо стараться, чтобы не было дня без овощей и чтобы в каждой тарелке были витамины, будь то закуска или десерт, первое или второе блюдо.

При приготовлении овощных блюд необходимо предварительно отобрать подходящие овощи. Так, желтый картофель хорош для блюд с соусом, овощных запеканок и рагу, белый — для пюре, розовый — для жарки. Рассыпчатый картофель подходит для приготовления соусов, пюре, а также для жарки. Мелкий картофель лучше оставить для варки «в мундире». Для фарширования подходят стручки сладкого красного перца средней величины и правильной формы, красные помидоры, баклажаны, крупный картофель.

Известно, что овощи при длительном кипении теряют часть витаминов. Поэтому те из них, которые варятся быстро, рекомендуется класть незадолго до окончания варки блюда.

Интересно, что размеры и форма нарезки продуктов оказывают влияние на вкус блюда. Например, целая отварная морковь будет отличаться по вкусу от той же моркови, нарезанной кубиками или соломкой. Чем крупнее размеры любого продукта, тем дольше он варится. Поэтому от вида нарезки зависит еще и время приготовления блюда.

Быстрозамороженные овощи, предназначенные для приготовления различных блюд, оттаивать не следует во избежание вытекания сока. Их сразу закладывают в кипяток.

Любые овощи перед приготовлением следует тщательно помыть.

Приятного вам аппетита!



БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

2 ч. ложки МАГГИ® СУПЕР ПРИПРАВЫ «10 ОВОЩЕЙ»,
2 баклажана,
150 мл оливкового масла,
2 моркови,
150 г сельдерея,
2 помидора,
2 луковицы.

Баклажаны разрезать вдоль пополам и ложкой удалить мякоть, сделав «лодочки».

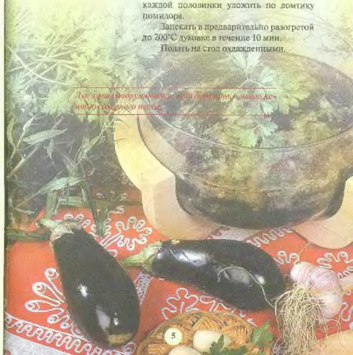
Пассеровать на оливковом масле мелко нарезанный лук, затем добавить натертую на крупной терке морковь, отвареный сельдерей, вынутую из баклажан мякоть, приправить МАГГИ® СУПЕР ПРИПРАВОЙ «10 ОВОЩЕЙ», все тщательно перемешать и готовить еще 2–3 мин.

Полученным овощным фаршем наполнить половинки баклажан и разложить их на смазанном маслом противне. Поверх каждой половинки уложить по ломтику помидора.

Запекать в предварительно разогретой до 200°С духовке в течение 10 мин.

Подать на стол охлажденными.

Лук лучше подрумянится, если добавить в масло немного сахарного песка.



ИМАМБАЯЛДЫ (ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ)

5–6 баклажан средней величины, 3/4 стакана растительного масла, 5–6 луковиц, 8–10 зубчиков чеснока, 1/2 пучка мелко нарезанной зелени петрушки, 1 чайная ложка черного перца, соль.



Помыть баклажаны, срезать в четырех местах полоски кожицы шириной 1 см, сделать в этих местах надрезы, посолить и оставить на 30 мин. Обмыть, подсушить салфеткой и поджарить в растительном масле.

В оставшемся жире поджарить мелко нарезанный лук, посолить, добавить чеснок, мелко нарезанную зелень петрушки и черный перец. Подготовленной смесью наполнить баклажаны, уложить их на противень и положить на каждый толстый ломтик помидора.

Запечь в духовом шкафу или тушить на медленном огне.

Подать на стол в холодном виде.

Кожицу помидоров легко снять, если их предварительно ошпарить кипятком, а затем сразу опустить в холодную воду.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БРЫНЗОЙ

4–5 баклажан средней величины, 1 стакан измельченной брынзы, 1–2 яйца, 1–2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль.

Отобрать баклажаны средней величины, срезать плодоножки и отварить в подсоленной воде до мягкости. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и охладить. Разрезать на две части по длине, вынуть с помощью ложки сердцевину и уложить на противень, смазанный маслом.

Сердцевину баклажан растереть вилкой, добавить измельченную брынзу, яйца, мелко нарезанную зелень петрушки. Посолить по вкусу и размешать.

Подготовленным фаршем наполнить баклажаны, придав им форму целого баклажана, сбрызнуть каждый 1 ст. ложкой масла и запечь в духовом шкафу. Баклажаны можно залить и 3 яйцами, взбитыми с 1,5 стаканами молока.



БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

200 г баклажанов, 25 г голландского сыра, 1/2 яйца, 1–2 ст. ложки топленого масла, соль, чеснок. Рецепт на 1 порцию.

Баклажаны помыть, срезать плодоножку, надрезать вдоль и чайной ложкой удалить семена. Подготовленные баклажаны опустить на 5 мин в кипящую подсоленную воду и затем откинуть на дуршлаг.

Сваренные вкрутую яйца нарубить, добавить натертый сыр, растопленное масло и перемешать.

Подготовленные баклажаны наполнить фаршем, уложить на противень, смазанный маслом, полить маслом и запечь. Измельченный чеснок подать отдельно.

Чтобы получить приятный мягкий запах чеснока, не следует допускать сильного и длительного его нагревания.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ БРЫНЗОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЕ

Кабачки, 1 стакан тертой брынзы, 2–3 яйца, зелень петрушки, соль, черный перец.

Очистить кабачки и разрезать по длине (если они слишком длинные, то разрезать их сначала поперек). Сварить до мягкости, охладить и затем удалить выемкой мякоть с семенами. Мякоть мелко порубить и смешать с тертой брынзой, яйцами, солью, черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Наполнить кабачки подготовленным фаршем. Уложить их на небольшой противень, смазанный маслом, сбрызнуть жиром, влить немного воды и запечь в жарочном шкафу.

Подать с укропным соусом или кислым молоком.

БРЮКВА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ

1 кг брюквы,
300 г свежих грибов,
2 луковицы,
2 ст. ложки сливочного масла,
1 стакан сметаны,
соль.

Брюкву помыть, запечь в духовке, а затем очистить от кожуры. В каждой брюкве сделать углубление так, чтобы толщина стенок была 1–1,5 см. Вынутую часть брюквы мелко порубить.

Грибы помыть, измельчить и поджарить на масле с мелко нарезанным луком. Поджаренные грибы смешать с подготовленной мякотью, начинить полученной массой брюкву, уложить ее в глубокую сковороду, полить растопленным маслом, закрыть крышкой и поставить в горячую духовку на 30 мин. Затем облить брюкву сметаной и снова поставить в духовку на 10 мин.

Сушеные грибы лучше хранить в тщательно закрытой таре. Если сушеные грибы замочить в слегка подсоленном молоке, через 2–3 часа они на вкус не уступят свежим.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ, РИСОМ И МОРКОВЬЮ

1 кг кабачков,
400 г творога,
6–8 морковок,
1 стакан риса,
3 яйца,
100 г сливочного масла,
2 стакана молочного соуса,
1 ст. ложка тертого сыра,
соль.

Из очищенных от кожицы, разрезанных на кружочки высотой 4–5 см кабачков вынуть ложкой часть мякоти вместе с семенами, после чего кабачки отварить до полуготовности и наполнить фаршем.

Для фарша мелко нашинкованную или натертую на крупной терке морковь припустить с маслом.

Рис сварить до полуготовности и соединить с протертым творогом и припущенной морковью. Заправить сырыми яйцами и сахаром.

Наполненные фаршем кабачки уложить на смазанный маслом противень или сковороду, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Таким же способом можно приготовить кабачки и с другим фаршем.

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА, ФАРШИРОВАННАЯ ПО-КАТАЛОНСКИ

1 средний кочан капусты,
120 г мяса,
60 г ветчины или копченой свиной грудинки,
3–4 сладких перцев,
12 маслин,
15 г сушеных грибов,
2–3 зубчика чеснока,
2 чайные ложки соли,
1/4 чайной ложки молотого перца,
1 яйцо,
1 лавровый лист,
по щепотке мускатного ореха и майорана,
соль.

Мясо, ветчину или копченую грудинку, 1 перец, маслины, чеснок провернуть через мясорубку, посолить по вкусу, положить черный перец, мускатный орех, майоран, вылить яйцо, размешать.

Сушеные грибы положить в теплую воду на 10 мин.

Кочан капусты зачистить и положить в присоленную кипящую воду на 5 мин. Вынуть, дать воде стечь. Листья по одному отогнуть от кочерыжки вниз (кроме верхних листьев), переложить их фаршем и аккуратно прижать так, чтобы форма кочана сохранилась. Перевязать кочан ленточками из марли и поместить его в глубокую кастрюлю, такого диаметра, чтобы кочан был чуть меньше ее.

Оставшийся перец и размоченные грибы тонко порезать и положить в кастрюлю вместе с кочаном, влить 2–3 половника отвара, в котором варилась капуста (или мясного бульона), закрыть пергаментом и затем крышкой и поставить в предварительно довольно хорошо нагретую (до 160 °С) духовку на 3 часа.

За 20–30 мин до подачи к столу в кастрюлю можно положить сосиски. Подать с обжаренным в масле хлебом.

КОЛЬРАБИ, ФАРШИРОВАННАЯ МОЗГАМИ

8 шт. кольраби,
400 г телячьих мозгов,
150 г сливочного масла,
125 г сметаны,
1 луковица средней величины,
1 яйцо,
петрушка,
соль, перец.

Кольраби очистить, осторожно удалить середину. Отварить в подсоленной воде до полуготовности.

Мозги очистить от пленок и обжарить с нарубленным луком в сливочном масле. Снять с огня, добавить перец, соль, мелко нарубленную зелень петрушки, залить взбитым яйцом, хорошо размешать.

Подготовленные кочаны кольраби наполнить полученной массой, поместить в огнеупорную посуду, сверху положить несколько кусочков сливочного масла, влить небольшое количество воды, в которой варилась капуста, добавить сметану и поставить запекаться в духовку на 20–30 мин.

Подать с отварным картофелем или рисом.

Резать и чистить овощи рекомендуется ножами из нержавеющей стали.

КОЛЬРАБИ С МОРКОВНОЙ НАЧИНКОЙ

600 г капусты кольраби,
150 г моркови,
по 1/2 стакана овощного бульона, сметаны,
по 50 г сливочного масла и изюма,
2 чайные ложки соли,
зелень петрушки.

Вырезать мякоть из капустных кочанчиков, измельчить ее.

Изюм размочить в теплой воде, морковь нарезать тонкими ломтиками. Морковью, изюмом и нарезанной капустой начинить кочанчики. Положить их в предварительно смазанную форму для запекания, посолить, полить овощным бульоном, накрыть крышкой и тушить на среднем огне 25–30 мин.

Готовые кочанчики полить сметаной и посыпать рубленой зеленью петрушки.

ГОЛУБЦЫ ПО-ОХОТНИЧЬИ

3 ч. ложки МАГГИ® СУПЕР МЯСНОГО БУЛЬОНА НА КОСТОЧКЕ,
1 кочан капусты,
200 г каштанов,
200 г ветчины,
200 г отваренного куриного филе,
1 стакан белого сухого вина.

Белокочанную капусту промыть, удалить верхние листья, вырезать кочерыжку. Положить весь кочан в кипящую воду на 10–15 мин. Вынуть. Остудить. Разобрать на листья. Черешки листьев слегка отбить.

Вареные каштаны, ветчину, куриное филе и МАГГИ® СУПЕР МЯСНОЙ БУЛЬОН НА КОСТОЧКЕ пропустить через мясорубку.

На подготовленные листья капусты положить фарш, завернуть листья капусты, связать голубцы ниткой и уложить в сотейник. Влить вино, закрыть крышкой и тушить 40–50 мин до готовности.

Помешивать овощную массу при обжарке рекомендуется деревянной ложкой.

МАЛЕНЬКИЕ ГОЛУБЦЫ ИЗ ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЕВ

4–5 луковиц,
по 1 пучку зеленого лука и зелени петрушки,
по 1/2 пучка мяты и укропа,
2 стакана риса,
3/4 стакана растительного масла,
сок 1–2 лимонов,
1 чайная ложка молотого черного перца.

Очистить и сварить репчатый лук в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, охладить и мелко нарезать. Также мелко нарезать зеленый лук, зелень петрушки, мяту и укроп. Нарезанную зелень положить в кастрюлю, всыпать рис, влить растительное масло и 2–3 кофейные чашечки воды. Смесь посолить и припустить на слабом огне до полного выпаривания жидкости. Затем кастрюлю отставить на борт плиты и заправить молотым черным перцем и лимонным соком.

Фарш хорошо размешать и разложить на подготовленные виноградные листья, завернув их в виде рулетиков. Виноградные листья предварительно ошпарить кипятком. Свернутые голубцы плотно уложить в 2 ряда в неглубокую кастрюлю. Залить их водой настолько, чтобы она их полностью покрыла, и варить на слабом огне.

Готовые голубцы охладить и переложить на блюдо, тщательно следя за тем, чтобы они не деформировались. Украсить дольками крутых яиц, кружочками моркови и соленых огурцов или ломтиками лимона.

КАРТОФЕЛЬ «БОЧОНОК», ФАРШИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЬЮ И ГРИБАМИ

1 кг картофеля,
60 г сушеных грибов,
2 луковицы,
30 г сыра,
1 ст. ложка сливочного масла,
1/2 стакана сметанного соуса,
жир для фритюра,
соль, зелень.

Очищенный картофель обрезать по форме бочонка, внутри сделать отверстие, стараясь не повредить при этом дно, и обжарить во фритюре до золотистого цвета.

Для приготовления фарша отваренные мелко нарезанные грибы пассеровать с луком, залить сметанным соусом и несколько минут тушить.

Картофель заполнить фаршем, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. При подаче картофель посыпать мелко нарезанной зеленью.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ

1 ст. ложка МАГГИ® БУКЕТ ПРИПРАВ К МЯСУ,
1 кг картофеля,
250 г мяса,
2 яйца,
2 ст. ложки томатной пасты,
2 луковицы,
50 г сливочного масла,
4 ст. ложки сметаны.

Картофель промыть, залить кипятком, посолить и варить до полуготовности. Затем очистить, срезать с одной стороны боковину и вынуть ложкой сердцевину.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с мякотью картофеля. Добавить в фарш МАГГИ® БУКЕТ ПРИПРАВ К МЯСУ, вбить яйца, все тщательно перемешать. Фаршем начинить картофель и закрыть его боковинками. Картофель плотно уложить в смазанный маслом сотейник, добавить бульон или воду, заправленную томатом, мелко нарезанным луком и сметаной и тушить 10–15 мин до готовности.

Если нужно натереть овощи, пользуйтесь по возможности крупной теркой, тогда в них остается больше сока и они дольше сохраняют вкусовые качества.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ СЕЛЬДЬЮ

1 кг картофеля,
200 г сельди,
2 ст. ложки растительного масла,
2 луковицы,
1 яйцо,
1/2 стакана сметаны,
соль, специи.

Картофель хорошо промыть, залить кипятком, посолить и варить до полуготовности. Затем очистить, срезать с одной стороны боковину и вынуть ложкой сердцевину.

Мякоть, вынутую из картофеля, пропустить через мясорубку с очищенной сельдью, добавить мелко нарезанный лук, душистый перец, лавровый лист, сырое яйцо и сметану. Все это хорошо взбить. Полученным фаршем наполнить картофель, обжарить его в масле, залить сметаной и запечь в духовке.

ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ ФАРШИРОВАННЫЙ

*1 кг картофеля,
200 г ветчины,
150 г грибов,
1 желток,
2 ст. ложки растительного масла,
зелень петрушки, соль.*

Картофель (желательно, чтобы клубни были одинакового размера) хорошо помыть и запечь в духовом шкафу. Каждую картофелину разрезать пополам и вынуть чайной ложкой мякоть, стараясь не деформировать клубня.

В глубокой посуде размять вынутую из картофелин мякоть, добавить мелко нарезанной ветчины, сваренных в подсоленной воде и мелко нарезанных грибов, горсть мелко нарезанной зелени петрушки, соль, черный перец и желток. Этой смесью наполнить картофелины, посыпать тертым сыром, залить растопленным маслом и поставить в духовой шкаф на 10 мин для запекания.

ЛУК, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

*12 небольших луковиц,
1 ломтик белого хлеба,
12 грецких орехов,
1 чайная ложка нарезанной зелени,
2 ст. ложки муки,
1 ст. ложка томата-пюре,
1 чайная ложка сахарного песка,
соль, перец.*

Очистить и отварить до мягкости в подсоленной воде 12 небольших луковиц. Отбросить на сито, дать стечь воде и, когда они остынут, вынуть сердцевину.

Изрубить ее вместе с ломтиком замоченного и выжатого хлеба, прибавить соль, перец, нарезанную зелень и несколько истолченных орехов. Наполнить этой начинкой лук и уложить его в неглубокую кастрюлю.

Приготовить соус из муки и растительного масла, разбавив его водой. Добавить немного томата-пюре, сахарного песка и соль, процедить соус на уложенный в кастрюлю лук и поставить в духовой шкаф. Держать в нем, пока лук не начнет подрумяниваться.

ЛУК, ФАРШИРОВАННЫЙ ЧЕСНОКОМ

*12 небольших луковиц,
4 головки чеснока,
2 ст. ложки растительного масла,
1 ст. ложка молотых сухарей,
соль, перец.*

Обварить лук и чеснок кипятком. Вынуть из лука сердцевину и истолочь вместе с чесноком, добавить соль, перец и немного растительного масла.

Наполнить этой смесью луковицы, уложить на блюдо, посыпать сухарями и поставить в духовой шкаф, налив на дно блюда немного растительного масла. Держать в нем, пока не подрумянится.

Чтобы уменьшить горечь лука, нарезав его, два-три раза промойте под струей воды.

ЛУК ФАРШИРОВАННЫЙ

*50 г ветчины,
1 булочка,
6 средних луковиц,
1 яйцо,
1 ст. ложка тертого сыра,
1 ст. ложка нарубленной петрушки,
2–3 ст. ложки маргарина,
1,5 ст. ложка сахарного песка,
1/2 стакана мясного бульона,
соль, перец.
Рецепт на 2–3 порции.*

Ветчину мелко нарубить, смешать с размягченной размятой булкой.

Нарубить лук, вынутый из середины луковиц, подготовленных для фарширования, смешать его с яйцом, петрушкой и сыром, посолить, поперчить.

Наполнить полученным фаршем луковицы. Вложить их в смазанную маслом кастрюлю.

Подрумянить масло и сахар, соединить их с мясным бульоном и вылить эту смесь на фаршированный лук, затем поставить кастрюлю на огонь и тушить лук в течение 40 мин.

ЛУК, ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕЧЕНЬЮ И СВИНИНОЙ

4 луковицы,
по 40 г печени,
свинины,
1 ст. ложка
топленого масла,
50 г бульона
молотые сухари,
соль, перец.

Отобрать головки репчатого лука средней величины. Срезать с них верхушки и осторожно, чтобы не повредить луковицы, вынуть из них серединку.

Для приготовления фарша печень и свинину провернуть через мясорубку, посолить, добавить перец.

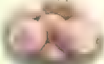
Часть лука, вынутого из луковицы, изрубить и поджарить на масле, добавить в фарш.

Наполнить луковицы фаршем и положить их на сковородку или в сотейник, смазанный маслом, добавить немного мясного бульона и припустить на слабом огне. После этого посыпать молотыми сухарями и запечь в духовом шкафу до готовности.



МОРКОВЬ ФАРШИРОВАННАЯ

1 кг крупной моркови
350 г мяса
2 луковицы.
1,5 ст. ложки
сливочного масла
2 ст. ложки
молотых сухарей
4 яйца, соль.
черный молотый перец,
зелень укропа.



Морковь очистить, слегка отварить в подсоленой воде, осторожно удалить ножом сердцевину, которую вместе с сырым мясом пропустить через мясорубку.

В фарш добавить растопленное масло, соль, перец, лук, зелень укропа, яйца, все хорошо перемешать и снова пропустить через мясорубку. Этим фаршем наполнить морковь.

Фаршированную морковь нарезать кружочками, смочить в яйце, обвалять в муке или в сухарях и обжарить на масле с обеих сторон.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

2–4 свежих огурца
средней величины,
150 г рубленого мяса или
500 г мелко нарезанных
тушеных грибов
50 г белого хлеба или
1–2 ст. ложки
отварного риса,
1 крупная луковица,
1–2 яйца,
1–2 ст. ложки
томатной пасты
сметана или йогурт,
укроп, сок лимона
жир для жаренья,
немного муки.
петрушка, соль, перец.

Огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль и вынуть семена. Очищенные половинки заполнить фаршем.

Фарш приготовить следующим образом: рубленое мясо или грибы смешать с репчатым луком, рисом или размоченным белым хлебом, добавить сырые яйца, зелень петрушки, соль, перец.

Наполненные половинки огурцов накрыть пустыми половинками, перевязать ниткой и уложить в смазанную жиром огнеупорную посуду.

Несколько ложек сметаны или йогурта смешать с томатной пастой. Полученный соус вылить на подготовленные огурцы, сбрызнуть соком лимона и поставить тушиться под крышкой на 20 мин (по желанию в соус можно добавить немного муки).

Готовые огурцы посыпать зеленью укропа и подать с белым хлебом.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ САРДИНАМИ

8 стручков сладкого перца
1 банка сардин в масле
2 стакана вареного риса,
1 сваренное вкрутую яйцо
1 ст. л. ложка мелко нарубленной зелени петрушки
растительное масло
соль, перец

Перец промыть и очистить от семян.

Сардины, каждую рыбку в отдельности, разделить пополам с помощью двух вилок, смешать с отварным рассыпчатым рисом, маслом и рубленым яйцом. Приправить солью и перцем, добавить петрушку и полученной массой наполнить перцы.

Разогреть растительное масло и потушить фаршированные перцы на небольшом огне в течение 15 мин. Можно добавить немного воды (несколько столовых ложек).

Подать в горячем виде с белым хлебом.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ И МЯСОМ

2 ч. ложки МАГГИ® АРОМАТНОГО ЧЕСНОЧКА,
1 кг перца,
500 г мяса
стакан риса
3 луковицы,
10 г сливочного масла

У стручков перца удалить верхушки вместе с плодоножкой и семена. Стручки обдать крутым кипятком.

Отварить рис в течение 20 мин в большом количестве воды и откинуть на сито. Соединить рис с мясным фаршем, пассерованным на сливочном масле репчатым луком, 1 ч. ложкой МАГГИ® АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК и тщательно перемешать.

Наполнить фаршем стручки перца и плотно уложить их в кастрюлю, залить томатным соусом. Тушить на слабом огне около часа. За 5 мин до готовности посыпать начинку 1 ч. ложкой МАГГИ® АРОМАТНОГО ЧЕСНОЧКА.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ С ТМИНОМ

4 стручка перца
1 луковица,
1 ст. ложка растительного масла
300 г молотого мяса,
100 г вареного риса,
соль, черный перец,
щепотка душицы и тмина,
растительное масло,
0,5 л мясного бульона
лимонный сок
2 ст. ложки томатной пасты
10 г крахмала,
250 г сметаны.

Срезать у перцев верхнюю часть стручка и вычистить их внутри. Срезанные части отложить (они нам понадобятся позднее).

Лук поджарить на растительном масле, добавить молотое мясо и все вместе недолго пожарить. К смеси добавить рис, пряности, перемешать и начинить ею стручки перца. Фаршированный перец обжарить в разогретом жире и залить мясным бульоном, к которому добавить томатную пасту, пряности, крахмал и сметану.

Все хорошо перемешать и прокипятить до загустения.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ И ГРИБАМИ

1 кг перца, 2 луковицы
120 г жира
1 стакан риса
3 помидора, 200 г грибов
зелень петрушки, соль,
черный молотый перец

Перец очистить от кожицы и семян. Поджарить лук с жиром. Добавить рис, измельченные помидоры, мелко нарубленные грибы. Обжарить овощную смесь, влить воды, посолить, поперчить и тушить на слабом огне до готовности.

Наполнить подготовленные стручки перца фаршем, уложить их в широкую кастрюлю, добавить воды, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и довести на слабом огне до готовности.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ БРЫНЗОЙ

12 шт. крупного сладкого перца
500 г,
4 яйца
соль, перец

Красный сладкий перец обжарить со всех сторон на хорошо разогретой сковороде. Дать стечь маслу и аккуратно очистить перец от кожицы (это можно сделать под струей холодной воды), убрать семена.

Натертую на терке брынзу смешать с яйцами. Полученной массой начинить перец. Взбить венчиком яйца, перец обвалять в муке, потом — в яйцах и обжарить в раскаленном масле.

[illegible]

ЗЕЛЕНЫЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ БРЫНЗОЙ

500 г зеленого сладкого перца,
200 г брынзы,
4 луковицы,
2–3 ст. ложки жира,
500 г помидоров,
150–200 г шпика,
щепотка сахарного песка,
2 стручка острого перца,
соль, черный перец

Для яичной смеси:
1 яйцо,
2 ст. ложки муки,
1/2 кофейной чашечки воды или молока

В сильно нагретом жире обжарить зеленый сладкий перец. После чего дать ему остыть и очистить кожицу. Удалить семена и каждый стручок нафаршировать брынзой (для начинки необходимо взять измельченную брынзу). Каждый стручок смочить в яичной смеси (яйцо взбить с мукой и водой или молоком).

Обжарить фаршированный перец в сильно нагретом жире. Готовые стручки перца выложить на блюдо.

Измельченные на терке луковицы пассеровать с жиром. Прибавить очищенные и мелко нарезанные помидоры, нарезанный кубиками шпик, соль, черный перец, щепотку сахарного песка и мелко нарезанный острый перец. Когда вода выпарится, залить этим соусом уложенный на блюде перец. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Увядшую зелень укро[illegible] вежать, положив в воду [illegible] уксуса (1 чайная ложка на 1/2 стакана воды). Петрушка сохранит аромат, если вымыть ее в [illegible]

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ С МОЛОКОМ

1 кг сладкого перца,
4–5 луковиц,
1/2 стакана подсолнечного масла,
1,5 стакана риса,
2 стакана измельченной брынзы,
2 стакана молока,
петрушка

Отобрать стручки сладкого перца правильной формы, обмыть, обрезать верхушки вместе со стеблем и вычистить семена.

Нарезать лук и поджарить с подсолнечным маслом, посолить и добавить рис, мелко нарезанные помидоры, добавить измельченную брынзу и мелко нарезанную зелень петрушки. Все хорошо размешать и полученным фаршем наполнить стручки. Закрыть их верхушками помидоров и положить в кастрюлю.

Залить молоком и тушить до готовности на слабом огне.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ СБОРНОЙ НАЧИНКОЙ

4 ч. ложки МАГГИ® БУКЕТА ПРИПРАВ УНИВЕРСАЛЬНОГО,
1 кг перца,
2 луковицы,
2 моркови,
2 корня сельдерея,
2 картофелины,
2 помидора,
5 ст. ложек тертой брынзы,
2 яйца,
1 стакан молока,
4 ст. ложки растительного масла

Очистить и нарезать мелкими кубиками лук, морковь, корень сельдерея и тушить с растительным маслом и небольшим количеством воды. Довести до полуготовности, добавить мелко нарезанные картофель и помидоры, приправить 3 ч. ложками МАГГИ® БУКЕТА ПРИПРАВ, хорошо перемешать, довести до кипения и снять с огня. Добавить брынзу.

Полученным фаршем наполнить стручки перца. Фаршированный перец выложить на противень, предварительно полив в него немного воды и положив измельченные на терке помидоры.

Перец сбрызнуть растительным маслом и запечь в предварительно разогретой до 180°С духовке в течение 15–20 мин.

Готовый перец заправить яйцами, взбитыми с молоком и 1 ч. ложкой МАГГИ® БУКЕТА ПРИПРАВ и снова поставить в сильно нагретую духовку на 3–5 мин.

СЛАДКИЙ ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

. кг сладкого перца
2 ст. л хрена, натертого на крупной терке
есколько листиков лаврового листа,
уксус,
репчатый лук,
растительное масло
соль.

Запечь в духовке крупные мясистые стручки сладкого перца, затем посолить и выложить в миску, плотно закрыть крышкой. В таком виде оставить перец на ночь, чтобы он «упрел» и дал сок

Затем взять огнеупорную стеклянную кастрюлю и выложить в нее рядами, чередуя, перец и натертый на крупной терке хрен. Между рядами проложить лавровый лист. Полить сверху образовавшимся за ночь соком, добавить уксус, сверху накрыть тарелкой и оставить на 7—10 дней. По истечении этого срока перец должен быть готов. При желании можно добавить немного соли и уксуса, а также рубленый репчатый лук. Можно также по вкусу полить растительным маслом. Пере готов. Перед употреблением у   с перца кожу, промыть и приправить его растительным маслом. В прохладном месте маринованный перец можно сохранить в течение недели

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ БАКЛАЖАНАМИ

12 стр   ов сладкого   рца
3 небольших   ажана
1   так белого хлеба,
*   ковица*
1 яйцо
т ложка муки
2 ст. ложки топленого сала
соль, перец

Для соуса:
500 г помидоров
1 чайная ложка муки.
1 чайная ложка сахарного песка,
соль, 1 листик сельдерея

Срезать верхушки у стручков сладкого перца и очистить от семян. Испечь баклажаны, нарубить мелко вместе с ломтиком белого хлеба, замоченного в молоке, и одной головкой нарезанного и поджаренного лука. Прибавить яйцо, соль, перец и муку. Наполнить этой смесью стручки, обвалять концы их в муке и поджарить в топленом сале. Уложить в неглубокую кастрюлю. Залить помидорным соусом и поставить в не слишком горячий духовой шкаф

Для приготовления соуса отобрать помидоры, хорошо вымыть, разрезать и поставить варить. Протереть сквозь сито, добавить соль, сахарной песок, сливочное масло и листик сельдерея. Держать на огне, пока не загустеет. Перед подачей вынуть сельдерей

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУКОМ

20 крупных стручков перца
5–6 луковиц,
3/4 стакана растительного масла
1 стакан риса
2 ст ложки манной крупы,
виноградные или капустные листья,
зелень петрушки, соль,
красный перец

Взять более крупные стручки   о перца, чистить, ромыть   на несколько минут в кипящую воду. На резанный ломтиками лук обжарить в растительном масле. Прибавить рис и ма ную крупу и тоже слегка обжарить. Смесь посолить, заправить зеленью петрушки, красным пер ем и залить горячей водой. Проварить смесь, чтобы рис набух, после чего снять ее с огня и остудить.

Приготовленной начинкой наполнить стручки перца, присыпать мукой и уложить их в кастрюлю, дно которой покрыть виноградными или капустными листьями. Перец сверху накрыть виноградными или капустными листьями, придавить тарелкой, залить горячей водой (чтобы она его покрыла) и сварить.

При использовании капустных листьев залить фаршированный перец равными частями капустного рассола и воды, а   0 мин до того как снять перец с огня,   ить его разведенной в воде мукой

При использовании виноградных листьев заправить соус 2 яйцами и 1/2 стакана кислого молока или небольшим количеством лимонной кислоты

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ ИЗ СОЛЕНЬЯ

15–16 стручков перца,
5–6 луковиц
1/2 стакана растительного масла
3/4 стакана риса,
1 чайная ложка красного сладкого перца
5 стакана воды

Стручки перца из соленья очистить от семян, залить кипятком и выдержать в нем до тех пор, пока не будет приготовлена на инка

Нарезанный ломтиками лук обжарить в растительном масле. Прибавить рис, обжарить его и посыпать красным сладким перцем. Влить воду, посолить и варить до тех пор, пока рис не набухнет.

Эту начинку можно заправить мятой ли черным ер ем и зеленью петрушки

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНАМИ

1 кг помидоров
300 г баклажан
3 луковицы,
4 яйца,
200 г сыра,
4 ст. ложки оливкового масла
2–3 зубчика чеснока,
соль, черный молотый перец.

Мытые баклажаны обсушить салфеткой, смазать подсолнечным маслом и запечь в духовке. Готовые баклажаны натереть на терке.

Отобрать одинаковые помидоры, срезать верхушки и удалить сердцевину. В широкой кастрюле разогреть оливковое масло, опустить в него измельченный на терке лук, мякоть помидоров, толченый чеснок и измельченные баклажаны. Смесь посолить, поперчить и варить до загустения, после чего кастрюлю снять с огня, смесь охладить и добавить взбитые яйца.

Подготовленные помидоры заполнить фаршем, уложить на смазанный оливковым маслом противень, обсыпать тертым сыром, сбрызнуть оливковым или подсолнечным маслом и запечь в духовке.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЕЛЬДЬЮ

8 помидоров
1–2 копченые скумбрии или сельди,
1 свежий огурец,
1 ст. ложка растительного масла,
1 чайная ложка горчицы,
1 чайная ложка уксуса,
1 небольшая луковица,
1–2 ст. ложки мелко нарубленной зелени укропа и петрушки
соль

Копченую рыбу разделить на части и по возможности удалить все косточки, пропустить через мясорубку. С огурца снять кожицу, нарезать его кубиками, добавить растительное масло, уксус, горчицу, зелень, соль по вкусу и перемешать все с натертым луком и копченой рыбой.

Подготовленные для фарширования помидоры наполнить полученной массой.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ

1 кг помидоров
300 г мяса,
1 неполный стакан вареного риса,
3 луковицы,
1,5 стакана сливочного масла
1,5 стакана томатного соуса
соль, черный молотый перец.

Отобрать плотные помидоры и срезать у них верхнюю часть. Чайной ложкой выбрать мякоть и семена, которые затем использовать для приготовления соуса. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, уложить в кастрюлю, залить томатным соусом, приготовленным из рекомендуемого набора сырья, и запечь в духовке при невысокой температуре.

Для фарша сваренный рассыпчатый рис соединить с мясным фаршем и пассерованным на сливочном масле луком, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанную зелень и хорошо перемешать. При необходимости добавить в фарш немного кипяченой воды.

Перед подачей на стол помидоры выложить на тарелку и заправить сметаной.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РЫБОЙ, С СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ

*8–10 помидоров,
2 яйца,
150–200 г вареной рыбы,
1/2 чайной ложки черного перца.*
Для соуса бешамель:
*3 стакана молока (или 1,5 стакана молока и 1,5 стакана мясного бульона),
3 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука,
4 ст. ложки сливочного масла,
1,3 стакана пшеничной муки,
1/2 чайной ложки соли,
1 лавровый лист,
щепотка душистого перца.*

Отобрать помидоры средней величины, срезать верхушки и осторожно вынуть сердцевину с семенами. Слегка посолить.

Приготовить соус бешамель. Сварить вкрутую 2 яйца, нарезать кубиками и положить в соус вместе со 150–200 г вареной рыбы, удалив из нее кости и мелко нарезав, и 1/2 чайной ложки черного перца.

Полученным фаршем наполнить помидоры, положить в противень, смазанный маслом, и печь 15–20 мин в духовом шкафу.

Для приготовления соуса бешамель мелко нарезанный репчатый лук и лавровый лист положить в кастрюлю, влить молоко и вскипятить. Дать отстояться 15 мин, а затем процедить.

Сливочное масло растопить в сотейнике и всыпать туда, перемешивая, муку. Как только мука приобретет золотистую окраску, медленной струйкой, размешивая, влить в сотейник процеженное молоко или белый мясной бульон с молоком. Довести соус до кипения, непрерывно размешивая, затем положить по вкусу соль и перец, убавить огонь и кипятить соус еще 30 мин, часто помешивая. Процедить.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОТВАРНОЙ РЫБОЙ И КАПЕРСАМИ

*4 крупных твердых помидора,
1 стакан отваренной рыбы,
1 чайная ложка каперсов,
1/2 стакана мелко нарубленного сырого сельдерея,
2 чайные ложки натертого на мелкой терке хрена,
1/2 стакана чилийского соуса, несколько листиков салата.*

Помидоры надрезать крест-накрест и подготовить для фарширования. Рыбу, каперсы, сельдерей, хрен и чилийский соус смешать и полученной массой наполнить помидоры. Сверху украсить помидоры листьями салата.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ШПИНАТОМ

*700 г помидоров,
500 г шпината,
1 луковица,
2–3 ст. л. жира,
3/4 стакана измельченной брынзы,
3–5 яиц,
1,5 стакана молока,
черный перец.*

У крепких помидоров средней величины надрезать верхушку и вынуть сердцевину с семенами.

Приготовить фарш. Для этого перебрать шпинат, промыть и мелко нарезать. Обжарить мелко нарезанный лук с 2–3 ст. ложками растительного масла. Соединить со шпинатом и тушить до тех пор, пока не испарится вода. Снять с огня и охладить. Добавить измельченную брынзу, 1–2 яйца, 1 ст. ложку масла и немного черного перца.

Наполнить помидоры фаршем, закрыть верхушками и уложить в противень, надрезанной стороной вниз. Полить 2 ст. ложками растительного масла и запечь в духовом шкафу. За несколько минут до готовности залить 2–3 яйцами, взбитыми с молоком.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

*1 кг помидоров,
2 луковицы,
1/2 стакана растительного масла,
300 г грибов,
соль, черный молотый перец.*

Подготовить помидоры, как при фаршировании мясом и рисом. Затем уложить их на смазанный растительным маслом и посыпанный сухарями противень, посолить.

Обжарить лук с маслом. Добавить измельченную мякоть помидоров и тоже обжарить.

Мелко нарезанные грибы отварить в подсоленной воде, затем отжать их, всыпать в овощную смесь, посолить и поперчить. Наполнить подготовленные помидоры грибным фаршем, посыпать молотыми сухарями и запечь в духовке.

ФАРШИРОВАННАЯ СВЕКЛА

8 шт. небольшой плоской свеклы, 300 г фарша из баранины, 2 луковицы, 200 г копченого шпика, 100 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка тертого хрена, соль, молотый перец.

Свеклу варить до полуготовности, опустить в холодную воду, вынуть из воды, снять кожицу. Срезать с каждой свеклы верхушку, вынуть середину, углубление посыпать солью и перцем, положить в него фарш из баранины, перемешанной с мелко нарезанным луком, солью и 1 ст. ложкой сметаны. Каждую свеклу прикрыть ломтиком шпика.

Положить свеклу в огнеупорную стеклянную форму, влить немного бульона и тушить в духовке или на плите при слабом нагреве под крышкой.

Готовую свеклу вынуть, оставшуюся жидкость загустить разведенной сметаной мукой, прокипятить. К этому соусу добавить тертый хрен.

На гарнир можно подать рассыпчатый рис или картофель.

СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ, ЯБЛОКАМИ И ТВОРОГОМ

1 кг свеклы, 2/3 стакана риса, 1 яблоко, 250 г творога, 3 ст. ложки сахарного песка, 2 яйца, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль.

Свеклу (желательно одинакового размера) сварить, очистить от кожицы, вырезать сердцевину и наполнить начинкой из рассыпчатой рисовой каши, очищенных измельченных яблок, смешанных с сахаром, протертого творога, яиц и масла.

Фаршированную свеклу уложить в смазанную маслом глубокую сковороду, смазать сверху сметаной и запечь в духовке.

ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

24 больших шампиньона с крепкими шляпками, имеющими форму чашек, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. ложки оливкового (кукурузного или другого рафинированного растительного) масла, 3 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 2 чайные ложки томатной пасты, 3 чайные ложки сухого белого вина, 1 растолченный зубчик чеснока, 1 чайная ложка соли, 1/3 чайной ложки молотого черного перца, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

Отделить у шампиньонов шляпки от ножек. Шляпки протереть мокрым полотенцем, но не мыть. Слегка посолить. Ножки мелко порезать.

На сковороде разогреть 1 ст. ложку оливкового масла и сливочное масло, положить туда мелко нарезанные ножки и обжаривать в течение 5 мин. Добавить томатную пасту, вино, чеснок, соль, перец и держать на сильном огне еще 3 мин. Попробовать на вкус и положить молотые сухари и петрушку.

Нафаршировать шляпки шампиньонов полученной смесью и уложить их нижней частью кверху на смазанный маслом противень. Противень поставить в предварительно сильно нагретую (до 220 °С) духовку на 10 мин, часто поливая их оставшимся оливковым маслом. Подать в качестве закуски или как второе блюдо.

Фаршированные шампиньоны можно приготовить несколько иначе. Шляпки шампиньонов перед приготовлением фарша осторожно опустить в горячее, но не кипящее масло и варить 10 мин. Осторожно вынуть и остудить. Фарш приготовить, как указано выше, но не добавлять в него сухарей. Нафаршировать шляпки фаршем. Сухари смешать с растопленным маслом и выложить на фаршированные шляпки. Посыпать зеленью петрушки. Если масло не было перегрето, когда в нем отваривались шляпки, шампиньоны будут очень вкусными. Подать холодными на следующий день.

В грибные блюда не кладут острых пряностей, чтобы не заглушить приятного грибного вкуса.

СОДЕРЖАНИЕ

Баклажаны фаршированные 5
Имамбаялды (фаршированные баклажаны) 6
Баклажаны, фаршированные брынзой 6
Баклажаны, фаршированные сыром 7
Кабачки, фаршированные брынзой, запеченные 7
Брюква, фаршированная грибами 8
Кабачки, фаршированные творогом, рисом и морковью 8
Белокочанная капуста, фаршированная по-каталонски 8
Кольраби, фаршированная мозгами 9
Кольраби с морковной начинкой 10
Голубцы по-охотничьи 11
Маленькие голубцы из виноградных листьев 12
Картофель «бочонок», фаршированный зеленью и грибами 12
Картофель, фаршированный мясом 13
Картофель, фаршированный сельдью 13
Печеный картофель фаршированный 14
Лук, фаршированный грецкими орехами 14
Лук, фаршированный чесноком 15
Лук фаршированный 15
Лук, фаршированный печенью и свининой 16
Морковь фаршированная 17
Фаршированные огурцы 17
Перец, фаршированный сардинами 18
Перец, фаршированный рисом и мясом 18
Фаршированный перец с тмином 19

Перец, фаршированный рисом и грибами 19
Перец, фаршированный брынзой 19
Зеленый перец, фаршированный брынзой 20
Перец, фаршированный с молоком 20
Перец, фаршированный сборной начинкой 21
Сладкий фаршированный перец 22
Сладкий перец, фаршированный баклажанами 22
Сладкий перец, фаршированный луком 23
Фаршированный перец из соленья 23
Помидоры, фаршированные баклажанами 24
Помидоры, фаршированные сельдью 24
Помидоры, фаршированные мясом и рисом 25
Помидоры, фаршированные рыбой, с соусом бешамель 26
Помидоры, фаршированные отварной рыбой и каперсами 26
Помидоры, фаршированные шпинатом 27
Помидоры, фаршированные грибами 27
Фаршированная свекла 28
Свекла, фаршированная рисом, яблоками и творогом 28
Фаршированные шампиньоны 29

Издание для досуга

ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ И ГРИБЫ

Серия «Раз, два – и готово»

Ответственный за выпуск *Т. В. Кулькова*
Разработка макета *В. Г. Ситников*
Компьютерная верстка *Т. В. Розе*
Корректор *В. И. Рубин*

Подписано в печать 20.05.09. Формат 60×90/16.
Гарнитура Newton. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 2,0. Доп. тираж 5000 экз. Изд. № 05-7526. Заказ № В-786.

ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»
105062, г. Москва, ул. Макаренко, д. 3, стр. 1
www.olmamedia.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в типографии ОАО ПИК «Идел-Пресс»
420066, г. Казань, ул. Декабристов, 2
e-mail idelpress@mail.ru